

# 1月分学校給食献立表

平成31年1月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

					使 用 す る 食	 品 名		(公別)同仏川		<b>養価</b>
		(赤)おもに体	たつくるもの	(繰) もよじ		1	ドーのもとになるもの	1	小学校	
田曜	献立名	1111						<del>-</del>		
(唯)		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他	エネルギ	
		魚・肉・たまご・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱ	く質(8
8	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	623	741
(火)	ひじきとブロッコリーのサラダ	1.=	ひじき	ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	21.3	24.8
	コーンスープ	大豆・ベーコン	牛乳	パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	21.0	24,0
	麦ごはん・牛乳	V110774	牛乳			精白米・精麦				0.41
_	さばのみそ煮	さばのみそ煮	- 1 10	10.10.1	* > la [57] [1.14]	U1 >			621	841
(水)	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)		
(>1<)	七草汁	たまご		にんじん・小松菜 水菜・ねぎ・みつば	大根・かぶ	でんぷん		しょうゆ・けすりふし (だし)   こんぶ (だし)	26.2	36.5
	納豆(中のみ)	納豆 (中のみ)		7,7, 100 0,010				27053 (720)	20.2	30.3
		あさりのつくだ煮	牛乳			精白米			600	770
10	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	629	770
(木)	香りあえ	173 % 70 0 2 2	ちりめん	小松菜	もやし・きゅうり・レモン	さとう	S/CHAIL	しょうゆ	22.9	26.7
	麦ごはん・牛乳		牛乳	1,1276	0,000,000	精白米・精麦				
	ぶた肉と野菜のみそいため	ぶた肉・みそ	170	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ	640	843
11	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ	こんにゃく	67244HA	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
(金)	ちりめんのあまず煮	д утог приодгу	ちりめん	1-70070 100		さとう	ごま	ポン酢	20.5	27.6
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)				- 5	У С Н	. 29.5	37.6
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
15	とりとレバーの香りあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき	1 1 0	ねぎ	しょうが・にんにく	さつまいも・でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	680	821
4 - 1	野菜のアーモンドあえ			ほうれん草	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
~ 4/	レタスとうずらたまごのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん	たまねぎ・レタス・えのきたけ	/	, 1 - 3.7C404[III	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	31.3	37.2
		77 976 2 6 7 121		1270 070		Add to the defende		がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース		
	根菜たっぷりチキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦   じゃがいも・小麦粉	なたね油	とんかつソース・カレー粉・しょうゆ チャツネ・ぶどう酒・チキンコンソメ	692	859
(水)	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	25.4	30.3
	小にぼし		小にぼし							00.0
	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			621	794
1.77	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	021	134
(木)	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	24.6	31.5
	チーズ(中のみ)		チーズ (中のみ)						24.0	01.0
4	セルフフィッシュバーガー・牛乳	白身魚フライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	タルタルソース	707	922
(金)	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	29.5	37.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			601	0.45
21	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ	691	847
(月)		みそ			にんにく			チキンコンソメ・トウバンジャン		
( , ,	中華サラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし	26.7	30.9
_	中華がし					中華がし				
60	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	665	759
22	小えびのからあげ	小えび粉つき					なたね油			
	食べて菜のいそ香あえ		味つけのり	食べて菜・にんじん	もやし	more abby		しょうゆ	27.2	31.5
	野菜マフィン					野菜マフィン				0210
	いりこめし(麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ (だし)	633	747
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
( <b>7</b> K)	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.9	26.4
	わさんぼんとう					わさんぽんとう				
	麦ごはん・ひじきのり (中のみ)・牛乳	A A COURT A	牛乳・ひじきのり(中のみ)			精白米・精麦			665	831
	ゲタのなんばんづけ	したびらめ粉つき		ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
(1)	おひたし	かつおぶし		小松菜	もやし	4 - 4 - 3		しょうゆ	29.2	35.0
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ	A- III	にんじん・ねぎ	たまねぎ	さつまいも	*	にほし(だし)		
	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム		719	883
25	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉   ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	113	565
(金)	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ	さとう	オリーブ油・なたね油	- MC 7日・ケハテーノーハ・テギションプス		
	りんご			74949	りんご	( )	オリーノ曲・なにね他		. 28.0	33.7
	大根めし(麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	<b>上</b>		大根・えだ豆	精白米・精麦		しょうゆ・こんぶ(だし)		
28	くきわかめのきんぴら	てんぷら	午孔    くきわかめ	にんじん	れんこん・ごぼう	村口木・村友   こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・にほし (だし)・こんぶ (だし)	666	793
(月)	うちこみ汁	油あげ・みそ	\ \cdot 47/1/\dot \alpha \cdot \	にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん	こよ何・こよ	にぼし(だし)	25.1	28.9
	コッペパン(袋入り)・牛乳	тщоут) - ох-с	<b>牛乳</b>	12/00/01/142	/CIX OV-/CV)	コッペパン(袋入り)		V-V& (/C (/		
		ウインナー	7.40					がらスープ・ぶどう酒	714	792
	ポトフ	ワインテー    白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	オキンコンソメ		
(火)	花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油		00.0	05.0
	クリームチーズ		クリームチーズ	, - ,	2,000	1 - /	51 - 1 - 1 M		. 23.9	25.9
						精白米・精麦			4	
30	他人どんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・牛肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	653	881
(水)	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぷん	なたね油		64-	0.5.5
, ,	食べて菜とたくあんのごまあえ			食べて菜	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	24.5	31.5
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
_		大豆・とり肉		1-1 1-1 1-1	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉	عاد د. بادر <sub>ما</sub> المار مار عاد عاد	トマトピューレ・ぶどう酒	679	818
31	大豆とトマトのシチュー	ベーコン		トマト・にんじん	にんにく	さとう	なたね油・バター	ウスターソース・チキンコンソメ		
(木)	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	27.6	32.9
1	(ギ 4 か 4				しゃんかん				1 27.0	52.5

### 1月24日~1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物 が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時 代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関 心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。



ぽんかん

学校給食週間中には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、姉妹都市であるアメリカのセントピー ターズバーグ市・フランスのトゥール市、友好都市である中国の南昌市にちなんだ献立を取り入れています。

# 学校給食から広がる食育の輪

~子どもたちの健やかな未来のために~ を開催

場所:瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間:1月24日(木)~1月30日(水)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどの パネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

### 1月学校給食栄養量(17回平均)

ぽんかん

### エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄分 亜鉛 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食塩 小学生 (中学年) 26.220.7 28.0% 386 105 3.0 3.2 356 0.60 0.62 34 2.7 3.3 中学生 31.7 434 126 3.9 3.9 414 0.75 41 820 24.4 26.7%0.716.6









※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※29日コッペパン(袋入り)については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。





# 1月分学校給食献立表

平成31年1月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

					使用する食	品名			栄養	養価
日	献立名	(赤)おもに体	をつくるもの	(緑)おもり	こ体の調子を整えるもの	(黄)おもにエネルキ	ドーのもとになるもの		小学校	中学校
(曜		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他	エネルギ	- (kcal)
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱく	く質 (g)
l o	金時にんじんのピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	623	741
火火	ひじきとブロッコリーのサラダ		ひじき	ブロッコリー・にんじん	1 1 1	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	01.2	04.0
	コーンスープ	大豆・ベーコン	牛乳	パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	21.3	24.8
9	コッペパン いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム(小中のみ)			637	762
(水	はくさいのクリーム煮	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん・パセリ	はくさい・たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.1	29.1
	フレンチサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし・たまねぎ	さとう	なたね油		24,1	29.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
1,0	さばのみそ煮 切りぼし大根のあえもの	さばのみそ煮	> ) >>	12 18 1	きゅうり・切りぼし大根	さとう	ごま油	1 , 3,4	621	841
10			こんぶ	にんじん にんじん・小松菜	さゆうり・切りはし人候		こよ祖	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし (だし)	<u> </u>	
(1)	七草汁	たまご		水菜・ねぎ・みつば	大根・かぶ	でんぷん		こんぶ(だし)	26.2	36.5
	納豆(中のみ)	納豆 (中のみ)								
11	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米			629	770
金	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	22.9	26.7
	香りあえ		ちりめん	小松菜	もやし・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ	22.9	20.7
	麦ごはん・牛乳 ぶた肉と野菜のみそいため	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ	640	843
15	かた内と野来のみそいため	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ	こんにゃく	'み/こ4ペ1円	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	L	
(火	ちりめんのあまず煮	та придер	ちりめん		,	さとう	ごま	ポン酢	29.5	37.6
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト (中のみ)						49.0	37.0
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			690	991
	とりとレバーの香りあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	さつまいも・でんぷん・さとう		しょうゆ・トウバンジャン	680	821
	野菜のアーモンドあえ			ほうれん草	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	31.3	37.2
	レタスとうずらたまごのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん	たまねぎ・レタス・えのきたけ			がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	01.0	07.2
1	根菜たっぷりチキンカレーライス (麦ごはん) 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・カレー粉・しょうゆ チャツネ・ぶどう酒・チキンコンソメ	692	859
(木	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	25.4	30.3
	小にぼし		小にぼし						20.1	00.0
	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳	1-1101 (1011)	Little N. S. Va	精白米・もち米			621	794
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油でも油でも油	しょうゆ・みりん		
(五丈	まんばのごまドレッシングあえ チーズ(中のみ)		チーズ (中のみ)	まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	24.6	31.5
21	セルフフィッシュバーガー・牛乳	白身魚フライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	タルタルソース	707	922
7.7	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ		がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	29.5	37.1
	麦ごはん・牛乳	0,00,000	牛乳	1270070	700,100	精白米・精麦	87C.181H	W SST S GOLD AND A STATE OF THE	20.0	07.11
		とうふ・ぶた肉	1 10	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ	691	847
(火		みそ			にんにく			チキンコンソメ・トウバンジャン		
	中華サラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし	26.7	30.9
	中華がし(小中のみ)	1. la rta - 3da de 1.32	A- 101	1 = 1 10 1 1 20	L.HI who's	中華がし(小中のみ)		1 . 3.4. 7 10 1 10151 (481)		
1100	しっぽくうどん・牛乳 小えびのからあげ	とり肉・油あげ    小えび粉つき	<b>牛乳</b>	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	うどん・さといも	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	665	759
	食べて菜のいそ香あえ	71.7.0 100 20	味つけのり	食べて菜・にんじん	もやし		<b>3.7</b> C4&{田	しょうゆ		
	野菜マフィン(小中のみ)		211-17-17	22 10/10 10/10		野菜マフィン(小中のみ)			27.2	31.5
	いりこめし (麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ (だし)	COO	7.47
24	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	633	747
(木)	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.9	26.4
	わさんぼんとう		上頭、アメドキのb(中のマ)			わさんぽんとう				
25	麦ごはん・ひじきのり (中のみ)・牛乳 ゲタのなんばんづけ	したびらめ粉つき	牛乳・ひじきのり(中のみ)	ねぎ		精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	665	831
	おひたし	かつおぶし		小松菜	もやし		о / С 1 Ф 1 Д	しょうゆ	<u> </u>	
,	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	さつまいも		にぼし(だし)	29.2	35.0
	コッペパン		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム			
00	チョコ大豆クリーム(小中のみ)・牛乳	+					(小中のみ)	L-112-1, 1-11-1-1	719	883
(月)	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉    ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
(,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ	さとう	オリーブ油・なたね油		28.0	33.7
	りんご(小中のみ)				りんご (小中のみ)					
20	大根めし(麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	1-1.10	大根・えだ豆	精白米・精麦		しょうゆ・こんぶ (だし)	666	793
火	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・にほし(だし)・こんぶ(だし)	25.1	28.9
	うちこみ汁	油あげ・みそ	<b>小</b> ····································	にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にほし(だし)	20.1	20.9
	コッペパン(袋入り)・牛乳	ウインナー	牛乳			コッペパン(袋入り)		がらスープ・ぶどう酒	714	792
	ポトフ	ウィンテー    白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	からスープ・ふとう酒 チキンコンソメ		
	花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油		23.9	25.9
	クリームチーズ(小中のみ)		クリームチーズ (小中のみ)							20.0
	他人どんぶり(麦ごはん)・牛乳	たまご・牛肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	653	881
31	ししゃものからあげ	+	ししゃも			でんぷん	なたね油		<del>                                     </del>	
(>1	食べて菜とたくあんのごまあえ			食べて菜	キャベツ・たくあん	1,000-10	ごま	しょうゆ	24.5	31.5
	120000000000000000000000000000000000000	II .			1					

### 1月24日~1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物 が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時 代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関 心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。



学校給食週間中には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、姉妹都市であるアメリカのセントピー ターズバーグ市・フランスのトゥール市、友好都市である中国の南昌市にちなんだ献立を取り入れています。

~子どもたちの健やかな未来のために~ を開催

場所:瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町 期間:1月24日(木)~1月30日(水)



高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどの パネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

### 1日学校经合学基景(17回亚均)

月子仪和艮木食	里(17四年	[교기												
	エネルギー	たんぱく質	脂	質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	662	26.0	20.5	27.9%	385	103	2.9	3.2	352	0.59	0.61	32	5.2	2.7
由学生	817	31.4	24.2	26.7%	433	124	3.8	3.9	410	0.75	0.71	30	6.4	3.3









※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※30日コッペパン(袋入り)については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。





# 1月分学校给食献立表

平成31年1月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

					使 用 す る 食	品名			栄養	
日	献立名	(赤)おもに体	をつくるもの	(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学校	中学校
(曜)		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他	エネルギ	- (kcal)
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱく	〈質 (g)
	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	623	741
	ひじきとブロッコリーのサラダ		ひじき	ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	01.0	04.0
(-4)	コーンスープ	大豆・ベーコン	牛乳	パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	21.3	24.8
	菜めしごはん(麦入り)・牛乳	l. h.th. = i ch.lii i	牛乳	12 18 1 5 day 1 1 1 1 1 1	4. 4 la 30 1 1 1 4.1 la	精白米・精麦		菜めしごはんのもと	599	777
9	こうやどうふのうま煮 冬野菜のみそ汁	とり肉・こうやどうふ油あげ・みそ		にんじん・さやいんげんにんじん・小松菜	たまねぎ・しいたけ   大根・はくさい・太ねぎ	さとう		しょうゆ・にほし (だし) にほし (だし)		
(>1<)	小魚入りアーモンド(中のみ)	(田のり)・みて		にんしん・介格米	人様・はくさい・人はら		小魚入りアーモンド(中のみ)	V=V3 (/2 (/)	25.2	32.3
	コッペパン		11.001			コッペパン	17/1/2//		40=	=40
10	いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			いちごジャム(小中のみ)			637	762
(木)	はくさいのクリーム煮	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん・パセリ	はくさい・たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.1	29.1
	フレンチサラダ	ハム	11 -01		キャベツ・きゅうり・とうもろこし・たまねぎ	さとう	なたね油		21,1	20.1
	麦ごはん・牛乳	Y1150774	牛乳			精白米・精麦			201	0.47
11	さばのみそ煮 切りぼし大根のあえもの	さばのみそ煮	こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	621	841
(金)			Cha	にんじん・小松菜	さゆうり・切りはし人似	327	こよ祖	しょうゆ・けずりぶし(だし)		
(.112)	七草汁	たまご		水菜・ねぎ・みつば	大根・かぶ	でんぷん		こんぶ (だし)	26.2	36.5
	納豆(中のみ)	納豆(中のみ)							20.2	00.0
45	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米			629	770
15	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	香りあえ		ちりめん	小松菜	もやし・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ	22.9	26.7
	麦ごはん・牛乳	20 1 1 1 2 2	牛乳	101 101 1-10	h	精白米・精麦	de de la Nila	1 , 5,0	640	843
16	ぶた肉と野菜のみそいため けんちん汁	ぶた肉・みそ とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ	010	043
(水)	けんちん/T ちりめんのあまず煮	とうふ・油あけ	ちりめん	にんじん・ねさ	こばり・ほししいだけ	こんにゃく さとう	ごま	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) ポン酢		
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)			327	<u></u>	小 ~ 目上	29.5	37.6
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
17	とりとレバーの香りあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき	1 70	ねぎ	しょうが・にんにく	さつまいも・でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	680	821
	野菜のアーモンドあえ	2777 14727 1772		ほうれん草	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	01.0	0=0
	レタスとうずらたまごのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん	たまねぎ・レタス・えのきたけ			がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	31.3	37.2
18	根菜たっぷりチキンカレーライス (麦ごはん) 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・カレー粉・しょうゆ	692	859
(金)	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	チャツネ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ	05.4	20.0
	小にぼし		小にぼし						25.4	30.3
	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			CO1	704
21	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	621	794
(月)	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	24.6	31.5
	チーズ(中のみ)		チーズ (中のみ)							
22		白身魚フライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	タルタルソース	707	922
(X)	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	29.5	37.1
	麦ごはん・牛乳	1 > > > > +++	牛乳		h de 1- de 1 h 11 . 1 . 3 1 0	精白米・精麦		11.1.0	691	847
23	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉   みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが   にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	031	017
(水)	中華サラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし	00.7	20.0
	中華がし(小中のみ)			1470 070	0.0000	中華がし(小中のみ)	0.5 0.5114		26.7	30.9
	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	0.05	750
124	小えびのからあげ	小えび粉つき					なたね油		665	759
(木)	食べて菜のいそ香あえ		味つけのり	食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ	27.2	31.5
•	野菜マフィン(小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)			21.2	01.0
	いりこめし(麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく	h h ) )	しょうゆ・こんぶ (だし)	633	747
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば	_L_12	ナンスルムエ	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
(金)	あんもちぞう煮 わさんぼんとう	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉 わさんぽんとう		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.9	26.4
	麦ごはん・ひじきのり(中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり (中のみ)			精白米・精麦				
28	ゲタのなんばんづけ	したびらめ粉つき	十九0.0900(4000)	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	665	831
	おひたし	かつおぶし		小松菜	もやし		-д./Слатµ	しょうゆ		
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	さつまいも		にぼし(だし)	29.2	35.0
	コッペパン		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム			
	チョコ大豆クリーム(小中のみ)・牛乳		一十七			37.012	(小中のみ)		719	883
29	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
(火)	グリーンサラダ	- \		ブロッコリー	キャベツ	さとう	オリーブ油・なたね油	<b>ふこり値・ソスターソース・ナキノコンソメ</b>	99 A	22.7
	りんご(小中のみ)			74949-	りんご (小中のみ)	207	タラーノ田・なたね出		28.0	33.7
	大根めし(麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	<b>上</b> 上乳		大根・えだ豆	精白米・精麦		しょうゆ・こんぶ(だし)	666	500
30	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・にほし (だし)・こんぶ (だし)	666	793
(水)	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にほし(だし)	25.1	28.9
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)				
2.4	ポトフ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・ぶどう酒	714	792
31		白いんげん豆・ベーコン						チキンコンソメ		
(-15)	花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油		23.9	25.9
1	クリームチーズ(小中のみ)	II	クリームチーズ(小中のみ)	I		I	1			

### 1月24日~1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物 が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時 代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関 心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。



学校給食週間中には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、姉妹都市であるアメリカのセントピー ターズバーグ市・フランスのトゥール市、友好都市である中国の南昌市にちなんだ献立を取り入れています。

~子どもたちの健やかな未来のために~ を開催

場所:瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町 期間: 1月24日(木)~1月30日(水)



高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどの パネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

### 1日学校給食学養量(17回平均)

一月子似和及不食	里(17四7	[-1-J)												
	エネルギー	たんぱく質	脂	質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	659	26.1	20.1	27.5%	384	104	3.0	3.1	346	0.58	0.60	31	5.2	2.8
由学生	811	31.5	23.6	26.2%	433	125	3.0	3.8	403	0.74	0.69	38	6.4	3.4



▼さらに詳しい情報はこちらから▼





※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※31日コッペパン(袋入り)については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。





# 1月分学校給食献立表

平成31年1月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

					使用する食	 므 夕			栄養	 長価
日		(赤) おもに体	をつくるもの	(紀) おむし		1	ギーのもとになるもの		小学校	
四	献立名	おもにたんぱく質		おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他	エネルギ	
(昨		魚・肉・たまご・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類	一	たんぱく	
	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳		牛乳・小魚・海でり	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
8	ひじきとブロッコリーのサラダ	C 9 M · · · · · · · ·	ひじき	ブロッコリー・にんじん		さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	623	741
火	コーンスープ	大豆・ベーコン	牛乳	パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	21.3	24.8
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			CEO	011
9	白身魚のチリソースかけ	メルルーサ			たまねぎ・しょうが・にんにく	米粉・さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン	653	811
(水)	豆まめサラダ	ミックスビーンズ			キャベツ・きゅうり			ドレッシング	24.1	28.4
	わかめスープ		わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21,1	20.1
	菜めしごはん(麦入り)・牛乳	l. h. th. = i ch. l.i i	牛乳	12 1 10 1 2 20 1 1 1 1 1	* * la ** 1 \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	精白米・精麦		菜めしごはんのもと	599	777
10	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ 大根・はくさい・太ねぎ	さとう		しょうゆ・にほし (だし) にほし (だし)		
(×IX)	冬野菜のみそ汁    小魚入りアーモンド(中のみ)	油あげ・みそ		にんじん・小松菜	人体・はくさい・人ねさ		小魚入りアーモンド(中のみ)	(20)	25.2	32.3
	コッペパン		N - 61			コッペパン	11/m/C/) / C2   (1/4/0/)			
11	いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			いちごジャム(小中のみ)			637	762
(金)	はくさいのクリーム煮	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん・パセリ	はくさい・たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.1	29.1
	フレンチサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし・たまねぎ	さとう	なたね油		24,1	25.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さばのみそ煮	さばのみそ煮							621	841
15	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ		
1/2	七草汁	たまご		にんじん・小松菜 水菜・ねぎ・みつば	大根・かぶ	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	26.2	36.5
	納豆(中のみ)	納豆(中のみ)		1400 07,010					20.2	30.3
	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米			629	770
16   次	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
(3)	香りあえ		ちりめん	小松菜	もやし・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ	22.9	26.7
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			2.40	0.40
17	ぶた肉と野菜のみそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ	640	843
(木	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
` ` `	ちりめんのあまず煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢	29.5	37.6
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト (中のみ)			コールペング(付ける)				
10	コッペパン (袋入り)・牛乳 とりとレバーの香りあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき	牛乳	ねぎ	しょうが・にんにく	コッペパン(袋入り) さつまいも・でんぷん・さとう	たたわが	しょうゆ・トウバンジャン	712	815
	野菜のアーモンドあえ	とり内・あたレバー初りさ		ほうれん草	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
(,312,	レタスとうずらたまごのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん	たまねぎ・レタス・えのきたけ		/ CV   3/C4AIII	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	30.4	34.7
	根菜たっぷりチキンカレーライス(麦ごはん)			1-70 070		* 本 六 少 、 * 本 主		がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース		
21	休果たっぷりテインガレーフィス (麦こはん)   牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・ごぼう   セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦   じゃがいも・小麦粉	なたね油	とんかつソース・カレー粉・しょうゆ	692	859
(月)	ひじきとチーズのサラダ	ナグスの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	チャツネ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	小にぼし	まぐろの油づけ	小にぼし	にんしん	4417	227	なってれる出	しょうゆ	25.4	30.3
	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米				
22	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉	1 70	にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	621	794
火		( ) = () · ) · · · · · · · · · · · · · · · ·		まんば・にんじん	もやし	さとう		しょうゆ	0.4.0	01.5
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)						24.6	31.5
23	セルフフィッシュバーガー・牛乳	白身魚フライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	タルタルソース	707	922
(水	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	29.5	37.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
24	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ	691	847
(木		みそ			にんにく			チキンコンソメ・トウバンジャン		
, , ,	中華サラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし	26.7	30.9
	中華がし(小中のみ) しっぽくうどん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	中華がし(小中のみ)		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
7725	小えびのからあげ	小えび粉つき	7-40	V-N UN 143	八郎・こはり	150.95010	なたね油	しょうツーのりん・にはし (だし)	665	759
(金)	食べて菜のいそ香あえ	7.7.0 10 70	味つけのり	食べて菜・にんじん	もやし		-5.7C491H	しょうゆ		
	野菜マフィン(小中のみ)		72-17-29			野菜マフィン (小中のみ)			27.2	31.5
	いりこめし (麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ (だし)	COC	7.45
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	633	747
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.9	26.4
	わさんぼんとう					わさんぽんとう			22.9	20.4
	麦ごはん・ひじきのり (中のみ)・牛乳	+	牛乳・ひじきのり (中のみ)	1 20		精白米・精麦			665	831
	ゲタのなんばんづけ	したびらめ粉つき		ねぎ	J & 1	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		551
1(0)	おひたし	かつおぶし		小松菜	もやし	*ヘキン*		しょうゆ	29.2	35.0
	さつまいものみそ汁   コッペパン	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	さつまいも	チョコ大豆クリーム	にほし(だし)		
	コッヘハン   チョコ大豆クリーム(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	(小中のみ)		719	883
30		大豆・ぶた肉		17/18/ 18/1-11	たまわぎ	15 and 1 . 4 . 4 1. 3		トマトピューレ・トマトケチャップ	, 10	000
(水	<b>ポークピークス</b>	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ	さとう	オリーブ油・なたね油		28.0	33.7
	りんご (小中のみ)	A house and a second	11.00		りんご (小中のみ)	July 1. Ma 1.4-4-				
31	大根めし(麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	4乳 イネナイン	17 18 1	大根・えだ豆	精白米・精麦	5°+34 5°+	しょうゆ・こんぶ(だし)	666	793
(木	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・にほし (だし)・こんぶ (だし)	25.1	28.9
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にほし(だし)	20.1	20.0

## 1月24日~1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物 が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時 代を乗り越えた歴史があります。

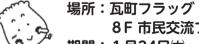
学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関 心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。



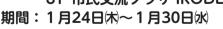
学校給食週間中には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、姉妹都市であるアメリカのセントピー ターズバーグ市・フランスのトゥール市、友好都市である中国の南昌市にちなんだ献立を取り入れています。



~子どもたちの健やかな未来のために~ を開催



8F 市民交流プラザ IKODE瓦町



高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどの パネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

### 1月学校給食栄養量(17回平均)

### エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄分 亜鉛 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食塩 小学生 (中学年) 657 26.019.6 26.9% 381 105 2.9 3.1 340 0.57 0.58 28 5.1 2.8 3.4 中学生 31.5429 3.9 395 0.72 33 811 23.125.6% 126 3.8 0.67 6.2

# ▼さらに詳しい情報はこちらから▼







※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※18日コッペパン(袋入り)については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。





# 1月分学做給食献立表

平成31年1月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

## 20 9 7		`							(五級/問格用		
カーライス・乗取   おたちょうとう   日本の		献立名	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	に体の調子を整えるもの おもにビタミンC	(黄) おもにエネル: おもに炭水化物	おもに脂質	-	小学校 エネルギ	中学村 一(kca
# 20 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	8	カレーライス・牛乳					精白米・じゃがいも		トマトケチャップ・カレー粉・しょうゆ		828
株型日本大田本・母親   12				海そうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		小魚入りアーモンド		21.1	24.6
### 20-2-4-3-2-4-3-2-2-3-2-2-3-2-2-3-2-2-3-2-2-3-2-2-3-2	9	梅ちりめんごはん・牛乳	とり肉		金時にんじん	ごぼう・れんこん・たけのこ				659	793
10 かかのボラフ   次点・・・・・・・   次点・・・・・   次点・・・・・   次点・・・・・   次元・・・・・   次元・・・・・   次元・・・・・   次元・・・・・   次元・・・・・   次元・・・・   次元・・・・   次元・・・・   次元・・・・   次元・・・・   次元・・・・   次元・・・・   次元・・・・   次元・・・・   次元・・・   次元・・   次元・   次元・・   次元・   次元・・   次元・   次元・・   次元・   次元・・   次元・・   次元・	(水)			塩こんぶ	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	21.8	25.4
### ELAC A 7997	10	コッペパン・牛乳・はちみつマーガリン	ぶた肉・ベーコン	牛乳		たまねぎ・キャベツ・かぶ	コッペパン・はちみつ		がらスープ・チキンコンソメ	626	803
### 200   15		にんじんサラダ	H	ヨーグルト (中のみ)	さやいんげん・にんじん	とうもろこし	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢	23.1	29.8
日本の公司により										629	780
ひときあつあげのうまま   からかいてんか   ひと   だんた   ことり、大きの   ことり、大きの   ことり   こ	金)	おひたし	かつおぶし						しょうゆ		27.9
5 ボークビーンズ   15	_		あつあげ・てんぷら		にんじん	ごぼう・えだ豆	+	なたね油			793
ヨークルト(竹のみ)							/		ウスターソース・チキンコンソメ	600	793
5.	_	ヨーグルト (中のみ)			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし		アーモンド・なたね油	しょうゆ	25.7	34.9
日本	4 - 1	ぶたレバーの香りあげ	ぶたレバー粉つき	牛乳			さとう	なたね油・ごま油	/ -	610	756
コッパン・年現   特別	(水)		トカと					~ キが中		21.2	25.0
1		コッペパン・牛乳		牛乳			<del>†</del>	こま価		669	808
DAC			牛肉				じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		00
2		りんご		<b></b>	VEN EN		<b>魅力</b> 业			22.0	26.
Leがいものみを行	18		さけ	十年		しょうが		なたね油	しょうゆ	672	841
20	(金)	10-1010 ( 00.000)	油あげ・みそ		2 1 2 1 2		じゃがいも	ごま		28.2	35.1
キャクイフルーツ   キャグイフルーツ   キャグイフルーツ   カルめごは人・年乳   カルめごは人・年乳   キャグイフルーツ   カルめごは人・年乳   カルめごは人・年乳   キャグイフルーツ   カルカビは人・年乳   カーカルド・ぶた肉   キャグイフルーツ   カルカビは人・ちゃく   カーカルド・ぶた肉   キャグイフルーツ   カルカビは人・ちゃく   カーカルド・ぶた肉   キャグイフルーツ   カルカビは人・ちゃく   カーカルド・ぶた肉   ロース・カルカ   ロース   ロース・カルカ   ロ	21		あさり・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	- 1 - 10-	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	651	788
20 大機とあるあげのそぼろ素   あっあげ、ぶた肉   さらいがおいたした 大規   さら、でんぶん   なたね油   しょうゆ・みりん   0.50   でんとか   でんと	(月)		するめ		にんじん		さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.7	30.5
おきんぽんとう   おきんぴん   なたり・こうやどうふ   我たち、こうやどうふの素物   おたり、こうやどうふの素物   なたり、こうやどうふの素物   なたり、こうやどうふの素物   なたり、こうか   食べて薬・にんしん   もやし・さゅうり・とうもろこし   まずりン   コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳   中乳   ヤ乳   ヤ乳・かえり   なられが   はらか・キ乳・こうか・スカウ   とうか・スカウ・ボミウ   でんぶん   はちかん   はちかん   はちが・みそ   しょうか   なたり、こまら   なたり、こまら   なたり、こまら   なたり、こまら   なたり、こまら   なたり   なたり、こまら   なたり   ならか   なたり   ならか   なたり   ならか   なたり   なたり   ならか   なたり   ならか   なたり   ならか   なりか   ならか   なたり   ならか   なりか   なりか   ならか   なりか   なしか   なりか	22		あつあげ・ぶた肉	牛乳	さやいんげん・にんじん	大根		なたね油		635	781
1		すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ			にぼし(だし)	21.5	25.
1	23			牛乳						613	754
1		食べて菜のアーモンドあえ			食べて菜・にんじん	もやし	さとう			24.9	29.2
課ごまプリン	24		ぶた肉	牛乳			精白米・精麦・さとう	ごま油		635	779
とり肉のはちみつレモンソースかけ   とり肉   レモン   でんぶん・はちみつ   さとう・米粉   しょうゆ・みりん   675   でんぶん   でんぶん   しょうゆ・みりん   185   でんぶん   ではう・えだ豆   こんにゃく・さとう   でま・ごま油   しょうゆ・ふりん・にほし (だし)   ではくうどん・牛乳   とり肉・てんぷら・油がげ・みぞ   にんじん・ねぎ   大根・しいたけ   うどん・埋いも   しょうゆ・みりん・にほし (だし)   ではん・本乳   ではん・木乳   でがいものうま煮   ぶた肉   にんじん   たまねぎ・えだ豆   でかいも   でんたゃく・さとう   なたね油   しょうゆ   ではん・なん   ではん・イ乳   できがいものうま煮   でんじん   たまねぎ・えだ豆   でんね油   しょうゆ   でんしゃく・さとう   でんなん   できが・大根   でんしん・本乳   でんしん・木乳   でんしん   でんしん・木乳   でんしん・木乳   でんしん・木乳   でんしん・木乳   でんしん・木乳   でんしん・木乳   でんしん・木乳   でんしん・イ乳   でんしん・イ乳   でんしん・イ乳   でんしん・イ乳   でんしん・カジ   大根   でんしん   でんしん   でんしん   でんしん・カジ   でんしん・カジ   でんしん・カジ   でんしん   でんしん・カジ   でんしん   でんしん・カジ   でんしん・カジ   でんしん   でんしん   でんしん   でんしん・カジ   でんしん・カジ   でんしん   でん	(木)				10000	010 2000	黒ごまプリン			22.8	26.7
(金)   (5 ) (5 ) (5 ) (7 ) (7 ) (7 ) (7 ) (7 )	25		<b>レ</b> りは	牛乳		レモン	でんぷん・はちみつ		1 - 540 - 744	675	802
28 (月)     いりこめし・牛乳     油あげ     牛乳・かえり     金時にんじん     ごほう・えだ豆     精白米・こんにゃく     しょうゆ・こんぶ (だし)     620     イきわかめのきんびら     ぶた肉     くきわかめ     ごほう・えだ豆     こんにゃく・さとう     ごま・ごま油     しょうゆ・みりん・にほし (だし)     24.1     ごほう・れんこん・えだ豆     こんにゃく・さとう     ごま・ごま油     しょうゆ・みりん・にほし (だし)     24.1     ごま・ひめん汁     にほし (だし)     とり向・てんぶら・油がげ     キ乳     金時にんじん・ねぎ     大根・しいたけ     うどん・里いも     しょうゆ・みりん・にぼし (だし)     647     ごはん・牛乳     はん・木のん     野菜マフィン (中のみ)     ロようゆ・みりん・にぼし (だし)     22.9     ごはん・牛乳     近くん・牛乳     しょうゆ・みりん・にぼし (だし)     とり向・てんぶん またれ油     しょうゆ・みりん・にぼし (だし)     22.9     ごはん・牛乳     かんまねぎ・えだ豆     じゃがいもこと、こんにゃく・さとう なたね油     しょうゆ     24.3     またれ油     とうゆ     24.3     またれ油     しょうゆ     24.3     またれ油     なたね油     しょうゆ     24.3     またれ油     またり     なたね油     しょうゆ     よんり     ともり     なたね油     しょうゆ・みりん     これまれまれまれまままままままままままままままままままままままままままままま			7.11					'& / ८ ४ व्या		30.3	36.1
(月) ふしめん汁 油あげ・みそ にんじん・ねぎ たまねぎ ふしめん にぼし (だし) 24.1 ましめん にぼし (だし) 24.1 ましめん にぼん (だし) 25.2 まつまいもの天ぶら なたね油 しょうゆ・みりん・にぼし (だし) 24.1 まつしかに うどん・牛乳 とり肉・てんぶら・油あげ 牛乳 金時にんじん・ねぎ 大根・しいたけ うどん・里いも こっか・みりん・にぼし (だし) 22.9 まではん・牛乳 (まんかん 野菜マフィン (中のみ) まため またね になん・牛乳 (こんじん たまねぎ・えだ豆 じゃがいも こんにゃく・さとう なたね油 しょうゆ なたね油 しょうゆ かりあえ 中乳 特白米・精麦 さとう・でんぶん なたね油 しょうゆ みりん かりあえ 大根のみそ汁 油あげ・みそ わかめ にんじん・ねぎ 大根	00		油あげ	牛乳・かえり		ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ (だし)	620	764
1	(月)	くさわがめのさんひら		くきわかめ	10 1 10 1 1 30	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		ごま・ごま油			28.3
(火) ぼんかん   野菜マフィン (中のみ) 野菜マフィン (中のみ)   ではん・牛乳 牛乳   じゃがいものうま煮 ぶた肉   いそ香あえ 味つけのり   林豆 上ょうゆ   大切のみそ汁 中乳   おりあえ 中乳   大板のみそ汁 中乳   はん・牛乳 大板のみそ汁   はたかん 中乳   はたかん たまねぎ・えだ豆   じゃがいも しょうゆ   こんにゃく・さとう なたね油   しょうゆ ともやし   お白米・精麦 お白米・精麦   さとう・でんぶん なたね油 しょうゆ・みりん   しょうゆ・赤じそ粉   た成しん・4乳 山あげ・みそ   カかめ にんじん・ねぎ 大根		しっぽくうどん・牛乳		牛乳			うどん・里いも	h h ). Vi			825
30 (水)   ではん・牛乳   牛乳   牛乳   大根のみそ汁   中乳   中乳   上まりである。 またといいものうま煮   ぶた肉   にんじん   たまねぎ・えだ豆   じゃがいもことでんぶん なたね油   しょうゆ かりまう     ・ ではん・牛乳   中乳   中乳   特自米・精麦     ・ いわしの香りあげ   いかしの香りあげ   いかしの香りあげ   いかしありん   しょうゆ・みりん   しょうゆ・みりん   しょうゆ・赤りたありん   しょうゆ・赤りたありん   しょうゆ・赤りたありん   でとう・でんぶん なたね油   しょうゆ・赤りたありん   しょうゆ・赤じそ粉   大根のみそ汁   油あげ・みそ   わかめ   にんじん・ねぎ   大根		ぽんかん				ぽんかん		なだね田			27.4
ひゃがいものうま煮   ぶた肉   にんじん   たまねぎ・えだ豆   こんにゃく・さとう   なたね油   しょうゆ   しょうゆ   しょうゆ   かし   しょうゆ   かし   しょうゆ   かし   ではん・牛乳   かりあえ   かりあえ   かりあえ   かかりあえ   かかりあえ   かかりあえ   かかりあえ   かかりあえ   かかりあえ   かかめ   にんじん・ねぎ   大根   たまねぎ・えだ豆   ことういでんぷん   なたね油   しょうゆ・みりん   662   ではし (だし)   でもれ油   にはし (だし)   ではし (だし)   でもれ油   にはし (だし)   にはし (だし) (はし				牛乳			精白米				
いそ香あえ   味つけのり   小松菜・にんじん   もやし   しょうゆ   24.3   2   24.3   2   2   2   2   2   2   2   2   2			ぶた肉					なたね油		640	800
31 (水) いわしの香りあげ いわし粉つき さとう・でんぷん なたね油 しょうゆ・みりん 662 662   ゆかりあえ 小松菜 もやし しょうゆ・赤じそ粉   大根のみそ汁 油あげ・みそ わかめ にんじん・ねぎ 大根 にほし (だし) 25.2	(-1-)		納豆	味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	24.3	29.2
(木) ゆかりあえ 小松泉 もやし しょうゆ・赤しそ材   大根のみそ汁 油あげ・みそ わかめ にんじん・ねぎ 大根 にほし (だし) 25.2	24	いわしの香りあげ	いわし粉つき	牛乳				なたね油		662	820
			油あげ・みそ	わかめ						25.2	29.8

### 1月24日~1月30日

食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食 べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理 解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられ た1週間です。



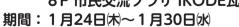
学校給食週間中には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理を取り入れた献立が登場します。

### 学校給食から広がる食育の輪

~子どもたちの健やかな未来のために~ を開催



場所:瓦町フラッグ 8F 市民交流プラザ IKODE瓦町



高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどの パネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

### 1月学校給食栄養量(17回平均) エネルギー たんぱく質 カルシウム マグネシウム 亜鉛 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 鉄分 mg mg mg μg mg mg 19.5 27.3% 24.0 2.3 351 93 2.8 3.1 460 0.62 0.64 34 4.9 中学生 795 28.9 22.225.2% 392 110 3.6 3.8 539 0.79 0.73 39 6.0 2.8





▼さらに詳しい情報はこちらから▼



※都合により、献立を変更する場合があります。

節分豆

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。



# 1月分學做給食獻立表

平成31年1月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

					(公財) 高松巾字校給頂					
									栄養価	
日	献立名	(赤)おもに体			こ体の調子を整えるもの	(黄) おもにエネル	ギーのもとになるもの		小学校	中学
(曜)		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他	エネルギ	ř– (ko
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱ	く質
8	カレーライス・牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・セロリ・にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	ウスターソース・がらスープ・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・しょうゆ チャツネ・とんかつソース・チキンコンソメ	682	83
火)	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし			ドレッシング	22.1	25
_	小魚入りアーモンド コッペパン・牛乳・はちみつマーガリン		牛乳			コッペパン・はちみつ	小魚入りアーモンド マーガリン			-
)	かぶのポトフ	ぶた肉・ベーコン	十七		たまねぎ・キャベツ・かぶ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	626	8
k)		まぐろの油づけ		さやいんげん・にんじん		さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢	92.1	2
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト (中のみ)						23.1	
_	梅ちりめんごはん・牛乳	ो । ते । ते ।	牛乳   こんぶ	Δπ±1σ / 1× /	*****	精白米	ごま油	梅ちりめんごはんのもと	659	
<b>)</b>	煮しめ こんぶあえ	とり肉	塩こんぶ	金時にんじん	ごぼう・れんこん・たけのこ もやし	こんにゃく・さとう・でんぷん	ごま	しょうゆ		+
	さつまいもとくりのタルト			17 14310 1270 070		さつまいもとくりのタルト	- 5		21.8	
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			CCO	
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ・がらスープ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	669	-
٧	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.0	
_	りんご ごはん・牛乳		牛乳		りんご	精白米				+
5	ぶたレバーの香りあげ	ぶたレバー粉つき	1.4.0		にんにく・しょうが	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	610	
	ゆず香あえ			小松菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう		しょうゆ	21.2	+
	けんちん汁	とうふ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ	里いも・でんぷん	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・にほし (だし)	41.4	
	コッペパン・牛乳	30. J. 141	牛乳			コッペパン		1-12-4 301.33***	600	
	ポークビーンズ	ぶた肉 白いんげん豆・大豆		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	300	+
	アーモンドサラダ ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト (中のみ)	ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	25.7	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				+
	豆あじの三ばい	豆あじ粉つき	1 7 3			さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	629	
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	23.9	
	ひじきとあつあげのうま煮	あつあげ・てんぷら	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	25.5	$\perp$
	米粉パン・牛乳 クラムチャウダー	あさり・ベーコン	牛乳 牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	米粉パン じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	651	
	かみかみサラダ	するめ	十れ・生ノリーム	にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし		ごま・ごま油	しょうゆ		
	キウイフルーツ				キウイフルーツ				25.7	
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			672	
)		さけ			しょうが	でんぷん・米粉	なたね油 ごま	しょうゆ		+
	花野菜のたくあんあえ じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ブロッコリー ねぎ	カリフラワー・たくあん たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		しょうゆ にぼし (だし)	28.2	
	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳	1	牛乳	744.0	7007007017	コッペパン	黒豆きなこクリーム	1010 (700)		+
,	とり肉のはちみつレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぷん・はちみつ	なたね油	しょうゆ・みりん	675	
)						さとう・米粉	3.7C424III			+
	らりるれレタスとたまごのスープ ミニトマト	たまご・ベーコン		ミニトマト	たまねぎ・レタス	でんぷん		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	30.3	
	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん・里いも		しょうゆ・みりん・にほし(だし)		+
	さつまいもの天ぷら					さつまいもの天ぷら	なたね油		647	
)	ぽんかん				ぽんかん	and the second second			22.9	
	野菜マフィン (中のみ) いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	金時にんじん	ごぼう・えだ豆	野菜マフィン (中のみ) 精白米・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ(だし)		+
ļ	くきわかめのきんぴら	ぶた肉	くきわかめ	至時でんじん	ごぼう・れんこん・えだ豆	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	620	4
)	ふしめん汁	油あげ・みそ	, , , , , ,	にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん	- 54 - 54   144	にほし(だし)	24.1	
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	635	Т
5	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		さやいんげん・にんじん		さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		_
)	すいとん汁 わさんぼんとう	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	すいとん わさんぼんとう		にほし(だし)	21.5	
	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にら	キャベツ・はくさいキムチ・たまねぎ・にんにく		ご主油	しょうゆ	COF	+
	もやしのごまドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし		- 0.11A	ドレッシング	635	1
	黒ごまプリン					黒ごまプリン			22.8	
	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳	) a) 10) Ga. 1.0.	de de la 300 per 1 3 c h 1 3	精白米	de de la Ma	1 . 3.0	613	
	こうやどうふの煮物 食べて菜のアーモンドあえ	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん 食べて菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ もやし	さとう さとう	なたね油 アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.9	T
	菜ちりめんごはん・牛乳		牛乳	良いく米・にんしん	טיט	精白米	/ ーセンド・なだね他	菜ちりめんごはんのもと		+
	れんこんのきんぴら	てんぷら	こんぶ	にんじん・さやいんげん	れんこん	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	689	
	さつま汁	ぶた肉・油あげ・みそ		ねぎ	ごぼう	さつまいも		にほし(だし)	22.4	T
	ミックスナッツ		al mil				ミックスナッツ		22,4	
	コッペパン・牛乳	L h th	牛乳   牛乳・生クリーム・チーズ	1-2.10)	たまわぎ	コッペパン	バター・カナンh	がたフープ・エモンコンハコ	640	
	クリームシチュー ツナサラダ	とり肉まぐろの油づけ	十孔・生グリーム・ナース	v=ル しん	たまねぎ キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	じゃがいも・小麦粉 さとう	バター・なたね油 ごま油	がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ		+
1	チーズ	э (	チーズ	1	> = 0,7,7 = 70.5=0 = 0.00	1/	- 91 H4		27.0	
_		-11								

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、 食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食 べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理 解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられ た1週間です。



学校給食週間中には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理を取り入れた献立が登場します。



子どもたちの健やかな未来のために~ を開催

場所:瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKŌDE瓦町 期間:1月24日(木)~1月30日(水)



高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどの パネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

### 1月学校給食栄養量(17回平均)

### エネルギー たんぱく質 カルシウム マグネシウム 鉄分 亜鉛 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 mg μg mg 2.5 2.7 0.63 356 4520.64 36 4.8 中学生 795 28.9 22.8 25.8% 398 109 3.6 3.8 530 0.80 0.7441 5.9 3.0









※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

### 国分寺・鬼無



# 1月分学校给食献立表

平成31年1月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

					使用する食	品名			栄養	養価
日	献立名	(赤)おもに体		(緑)おもり	こ体の調子を整えるもの	(黄)おもにエネルキ	ドーのもとになるもの			中学校
(曜)		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他	エネルギ	- (kcal)
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱく	く質 (g)
	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	623	741
少	ひじきとブロッコリーのサラダ		ひじき	ブロッコリー・にんじん	1 1 1	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	01.0	94.0
	コーンスープ	大豆・ベーコン	牛乳	パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	21.3	24.8
9	コッペパン いちごジャム(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム(小中のみ)			639	765
(水)	はくさいのクリーム煮	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん・パセリ	はくさい・たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	040	00.0
( - /	フレンチサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし・たまねぎ	さとう	なたね油		24.0	28.9
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さばのみそ煮	さばのみそ煮							621	841
10	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ		
(1/2)	七草汁	たまご		にんじん・小松菜 水菜・ねぎ・みつば	大根・かぶ	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	26.2	36.5
	納豆(中のみ)	納豆(中のみ)		7,47,14 1,412 17 1 14					20.2	30.5
	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米			652	797
(金)	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごほう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
(312)	香りあえ		ちりめん	小松菜	もやし・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ	24.7	28.8
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			640	843
15	ぶた肉と野菜のみそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ	040	043
(火)	けんちん汁 ちりめんのあまず煮	とうふ・油あげ	ちりめん	にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ	こんにゃく さとう	ごま	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) ポン酢		
	ラりめんのあます <u>魚</u> ヨーグルト(中のみ)		ちりめん   ヨーグルト (中のみ)			GC7	<u>_</u>	<b>小</b> ✓目F	29.5	37.6
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
16	とりとレバーの香りあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき	1 70	ねぎ	しょうが・にんにく	さつまいも・でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	680	821
(	野菜のアーモンドあえ			ほうれん草	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	01.0	27.0
	レタスとうずらたまごのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん	たまねぎ・レタス・えのきたけ			がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	31.3	37.2
17	根菜たっぷりチキンカレーライス (麦ごはん) 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・カレー粉・しょうゆ チャツネ・ぶどう酒・チキンコンソメ	692	859
(木)	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	25.4	30.3
	小にぼし		小にぼし						25.4	30.3
	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			630	804
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	030	004
(金)	まんばのごまドレッシングあえ		# w (d- = 7)	まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	25.7	32.7
	チーズ(中のみ)		チーズ (中のみ)	12 1 10 1	de a comp	コッペパン	alter alter Andre	タルタルソース	505	000
	セルフフィッシュバーガー・牛乳	白身魚フライ	牛乳 牛和儿 ,	にんじん	キャベツ		なたね油	7	707	922
(73)	クラムチャウダー 麦ごはん・牛乳	あさり・大豆・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	29.5	37.1
	,,,,	とうふ・ぶた肉	牛乳		たまねぎ・しいたけ・しょうが	精白米・精麦		トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ	691	847
22	マーボーどうふ	みそ		にんじん・ねぎ	にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	チキンコンソメ・トウバンジャン		
(火)	中華サラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし	26.7	30.9
	中華がし(小中のみ)					中華がし(小中のみ)			20.1	00.0
- 40	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	665	759
23	小えびのからあげ	小えび粉つき	nt-out-out	会以广共 12 / 12 /	d 651		なたね油	1 , 2 10		
	食べて菜のいそ香あえ 野菜マフィン (小中のみ)		味つけのり	食べて菜・にんじん	もやし	野菜マフィン(小中のみ)		しょうゆ	27.2	31.5
	いりこめし(麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ(だし)		
24	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら	140 % 70 9	まんば	Cia / Zicii	4607 460 07010 (	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	633	747
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	20.0	96.4
	わさんぼんとう					わさんぽんとう			22.9	26.4
	麦ごはん・ひじきのり (中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(中のみ)			精白米・精麦			665	831
	ゲタのなんばんづけ	したびらめ粉つき		ねぎ	3 0-1	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
(金)	おひたし さつまいものみそ汁	かつおぶし 油あげ・みそ		小松菜 にんじん・ねぎ	もやし たまねぎ	さつまいも		しょうゆ にぼし (だし)	29.2	35.0
	コッペパン	1шауу) - Ф-С	11.00	1-10010・143	1-4140		チョコ大豆クリーム	1-14 U (/- U/		
	チョコ大豆クリーム(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	(小中のみ)		719	883
28		大豆・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ		
(月)		ベーコン						ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ ねんご (小中のみ)	さとう	オリーブ油・なたね油		28.0	33.7
	りんご (小中のみ) 大根めし (麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳		りんご (小中のみ)   大根・えだ豆	精白米・精麦		しょうゆ・こんぶ(だし)	0.00	
29	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	れんこん・ごぼう	付口不・何友   こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・こんぶ (だし)	666	793
(火)	うちこみ汁	油あげ・みそ	, = //	にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん	- 5. III - 5	にほし(だし)	25.1	28.9
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
20	ポトフ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・ぶどう酒	682	817
(水)		白いんげん豆・ベーコン						チキンコンソメ		
( 3 4)	花野菜のサラダ クリー / チーブ (小中の *)		111-14 of (1 tho 2)	ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油		24.8	29.2
	クリームチーズ(小中のみ)		クリームチーズ(小中のみ)			精白米・精麦				
31	他人どんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・牛肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	稍日本・稍友   さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	658	887
	11 エナのからちば	1	ししゃも			でんぷん	なたね油			
	ししゃものからあげ		0040			C7013-70	ごま		24.2	31.1

### 1月24日~1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物 が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時 代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関 心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。



学校給食週間中には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、姉妹都市であるアメリカのセントピー ターズバーグ市・フランスのトゥール市、友好都市である中国の南昌市にちなんだ献立を取り入れています。



~子どもたちの健やかな未来のために~ を開催

場所:瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町 期間:1月24日(木)~1月30日(水)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどの パネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

### 1月学校給食栄養量(17回平均)









※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。